Prise en main ou comment utiliser l'appli Iphone « SportBeeper Interval 3.6s »

Le ISportBeeper est un assistant coach électronique, permettant non seulement de concevoir les exercices intermittents, mais surtout d'émettre des bips sonores pour les piloter rythmiquement et par conséquent pour rendre régulières les allures d'entraînements.

Première étape: conception des entraînements intermittents, vous pouvez :

- Sélectionner les tonalités de chaque type de bips sonores.
- Choisir, dans les bibliothèques y compris celle des favoris, un des programmes que nous avons déjà préparé pour vous. Vous pouvez le conserver en l'état ou bien le retoucher selon votre convenance et e renommer..
- Concevoir très rapidement votre propre programme d'entraînement : durées d'effort et de récupération (contre-effort), ainsi que le nombre de répétitions à l'aide de la molette technique
- Sauvegarder votre programme dans la bibliothèque.

Deuxième étape: l'assistant technique de mise en place des cônes de synchronisation récupère automatiquement la durée de la séquence d'effort du programme à réaliser et calcule:

- Le nombre de cônes (repères au sol) dont vous avez besoin pour votre entraînement.

- L'écartement entre les cônes en fonction de la vitesse et le dernier intervalle quand la durée de la séquence n'est pas un multiple de 3.6s ou de 36s.

Troisième étape: mise en place des repères au sol sur le terrain, vous devez:

- Disposez les cônes avec l'écartement adéquat (utiliser un double décamètre ou une roue de géomètre).

- Suivant le type d'entraînement que vous voulez réaliser vous pouvez disposer un ou plusieurs écartements (distance en m = vitesse en km/h) Il faut autant d'ateliers que de vitesses d'entraînement, que ce soit pour un même sportif qui souhaite travailler à différentes vitesses ou un groupe de sportifs où chacun travaille à sa propre vitesse.

Quatrième étape: entraînement proprement dit.

- Il ne reste plus qu'à appuyer sur start, écouter les bips et réaliser le programme.

Mise en route





Pour ouvrir l'application ***ISportBeeper*** touchez son icône dans l'écran d'accueil.



Paramétrage des bips sonores

Touchez  pour afficher la page des bibliothèques des 5 types de bips sonores classés par fonctionnalités :



Sélectionnez le bip sonore qui vous convient le mieux dans chacune type defonctionnalité:

- Compte à rebours, composé de 3 bips courts et secs.
- Départ, bip long.
- Synchronisation, bip sec pour marquer le passage en face d'un cône.
- Fin de séquence (créneau) , composé de 2 sons enchaînés pour bien se différencier de celui du départ.
- Fin de programme, bip simple très long ou bips composé de plusieurs sons.



Appuyez sur la barre du son pour valider votre choix, une virgule de validation apparaît et le libellé du son est alors affiché dans la fenêtre du type.



Mise en place des cônes

Touchez   pour lancer l'utilitaire de mise en place des cônes, il récupère automatiquement la durée de la séquence d'effort ouvre un tableau technique où vous trouverez toutes le nombre de cônes que vous devez utiliser et lorsque le temps d'effort n'est pas un multiple de 3.6, il calcule et affiche la distance du dernier intervalle qui est fonction des vitesses choisies.

Mise en place des cônes

i=V di

Ce tableau est un assistant technique pour aider à la mise en place des cônes, rien de plus simple l'intervalle (m) correpond à la vitesse (km/h) et dans le cas où la durée du temps d'effort n'est pas un multiple de 3.6s il calcule le dernier intervalle.

Durée séquence effort	30.0	
Nombre de cônes à utiliser	10	

Vitesse (km/h)	Intervalle (m)	Dernier intervalle (m)
10	10	3.3
11	11	3.7
12	12	4.0
13	13	4.3
14	14	4.7
15	15	5.0

11m=11km/h

12m=12km/h

12m=12km/h

11m=11km/h

Elaboration d'un programme d'entraînement

Choisissez un type d'entraînement soit en base 3.6s  ou 36s 

Touchez pour afficher la molette technique d'élaboration des programmes d'entraînement.



- **En mode cyclique** la séquence "1" est prête à être paramétrée, par défaut on trouve toujours 3.6s pour l'effort et le contre-effort et 1 pour le nombre de répétition de la séquence.

Faites défiler les valeurs préenregistrées dans chacun des rouleaux de la molette technique et choisissez celle qui vous intéresse parmi:

- durée effort
- durée récupération
- nombre de répétitions
-

et composez votre programme.

Le temps total s'ajuste automatiquement et vous indique la durée de votre programme (bloc de séquences).

A la fin du paramétrage votre écran se présente ainsi:

Pour terminer, donner un nom à votre programme dans la fenêtre appellation



Touchez pour enregistrer celui-ci, ainsi il s'ajoute à ceux de la bibliothèque originelle cyclique.



Lorsque vous serez en mode utilisation, vous pouvez déclarer votre programme comme favori en appuyant sur l'icône jaune, il change de couleur et devient blanc, votre programme est stocké dans la bibliothèque des favoris.



- **En mode bi cyclique** c'est le même principe, il y a deux séquences à paramétrer, il faut d'abord commence par la séquence "1" puis passer à la séquence "2". Par défaut on trouve toujours 3.6s pour l'effort et le contre-effort et 1 pour le nombre de répétition de la séquence.





La séquence n°1 est active par défaut elle est sur fond noir, feuilletez verticalement les valeurs préenregistrées et choisissez celle qui vous intéresse (durées et nombre de répétitions) pour composer votre programme, puis passez votre doigt sur séquence 2 pour l'activer (image de droite) et elle passe en fond noir et procédez comme précédemment, à noter que le temps total de votre programme s'incrémente automatiquement et vous indique la durée du bloc de séquences.

Donnez un nom à votre programme dans la fenêtre appellation

Appellation mon programme

Touchez pour enregistrer celui-ci, ainsi il s'ajoute à ceux de la bibliothèque originelle bicyclique.

A noter que dans ces conditions la séquence 2 n'est pas active et affiche provisoirement 3.6s par défaut, ne pas tenir compte du temps total qui est également provisoire

Lorsque vous serez en mode utilisation, vous pouvez déclarer votre programme comme favori en appuyant sur l'icône jaune, il change de couleur et devient blanc, votre programme est stocké dans la bibliothèque des favoris.

Ecran utilisation en mode 3.6s



- **En mode cyclique 36s** c'est le même principe de paramétrage qur précedemment

- Touchez pour afficher la molette technique d'élaboration des programmes d'entraînement, la séquence "1" est prête à être paramétrée, par défaut on trouve toujours 36s pour l'effort et le contre-effort et 1 pour le nombre de répétition de la séquence.

Feuilletez verticalement les valeurs préenregistrées et choisissez celle qui vous intéresse (durées et nombre de répétitions) pour composer votre programme, à noter que le temps total s'incrémente automatiquement et vous indique la durée du bloc de séquences.

Donnez un nom à votre programme dans la fenêtre appellation

Touchez pour enregistrer celui-ci, ainsi il s'ajoute à ceux de la bibliothèque originelle cyclique 36.

Lorsque vous serez en mode utilisation, vous pouvez déclarer votre programme comme favori en appuyant sur l'icône jaune, il change de couleur et devient blanc, votre programme est stocké dans la bibliothèque des favoris.

Ecran de paramétrage

Dès quel'on actionne un rouleau de la molette technique les valeurs s'actualisent en temps réel dans les bandeaux concernés durée de la séquence d'effort, durée de la séquence de contre-effort , nombre de répétitions ainsi que le temps total du programme.



Déclarer un programme comme favori

Lorsque vous êtes dans l'écran principal vous avez une étoile jaune en haut à droite



il suffit de l'effleurer pour déclarer ce programme comme favori, elle devient de couleur blanche,



Vous pouvez revenir en arrière si vous changez d'avis et repasser en "jaune".

Touchez Résultat



Une bibliothèque signalée par l'icône  vous permet de retrouver vos programmes que vous utilisez les plus fréquemment et que vous avez enregistrés en tant que favoris.

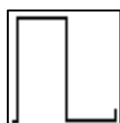
Favoris

00:30,0	00:30,0	12	0:12:00,0	P c 1
00:45,0	00:15,0	10	0:10:00,0	P c 7
00:20,0	00:20,0	15	0:10:00,0	P c 5
03:00,0	06:00,0	5	0:45:00,0	C 36 P9
00:36,0	00:36,0	10	0:12:00,0	P c 12
00:05,0	00:15,0	20	0:06:40,0	P c 4
00:10,0 00:05,0	00:20,0 00:25,0	10	0:10:00,0	P bic 1
00:05,0	00:25,0	10	0:10:00,0	P bic 2

Bibliothèque des programmes en base 3.6 s

Cela signifie que les bips sonores de synchronisation de la vitesse sont émis toutes les 3.6s

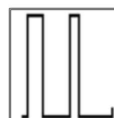
Touchez  pour afficher la liste des programmes en base 3.6 s, vous trouverez 2 répertoires, le premier des programmes cycliques (dénommés Pc n) et le deuxième des programmes bi cycliques (dénommés P bic n), la bibliothèque active est sur fond noir.

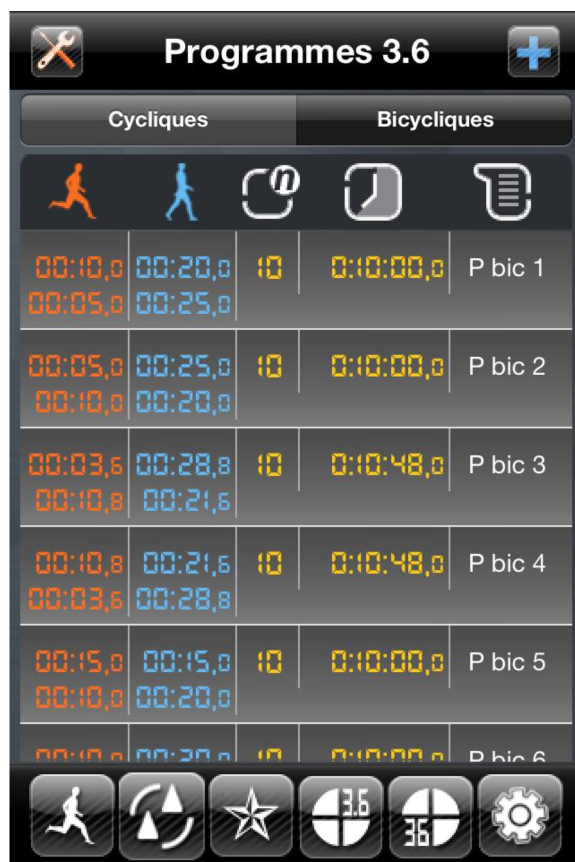
- Le  premier concerne les programmes cycliques proprement dit ce sont les exercices avec une séquence effort / contre-effort qui va être réitérée en fonction du nombre de répétitions que vous avez paramétré.

Programmes 3.6

Cycliques | Bicycliques

00:30,0	00:30,0	12	0:12:00,0	Pc 1
00:10,0	00:20,0	20	0:10:00,0	Pc 2
00:15,0	00:15,0	20	0:10:00,0	Pc 3
00:05,0	00:15,0	20	0:06:40,0	Pc 4
00:20,0	00:20,0	15	0:10:00,0	Pc 5
00:05,0	00:25,0	15	0:07:30,0	Pc 6
00:45,0	00:15,0	10	0:10:00,0	Pc 7

- Le deuxième concerne les programmes bi cycliques qui  sont la combinaison de 2 séquences cycliques mises bout à bout et réitérée en fonction du nombre de réétition paramétré.



Bibliothèque des programmes en base 36 s ils sont nommés C 36 P1

Cela signifie que les bips sonores de synchronisation de la vitesse sont émis toutes les 36s

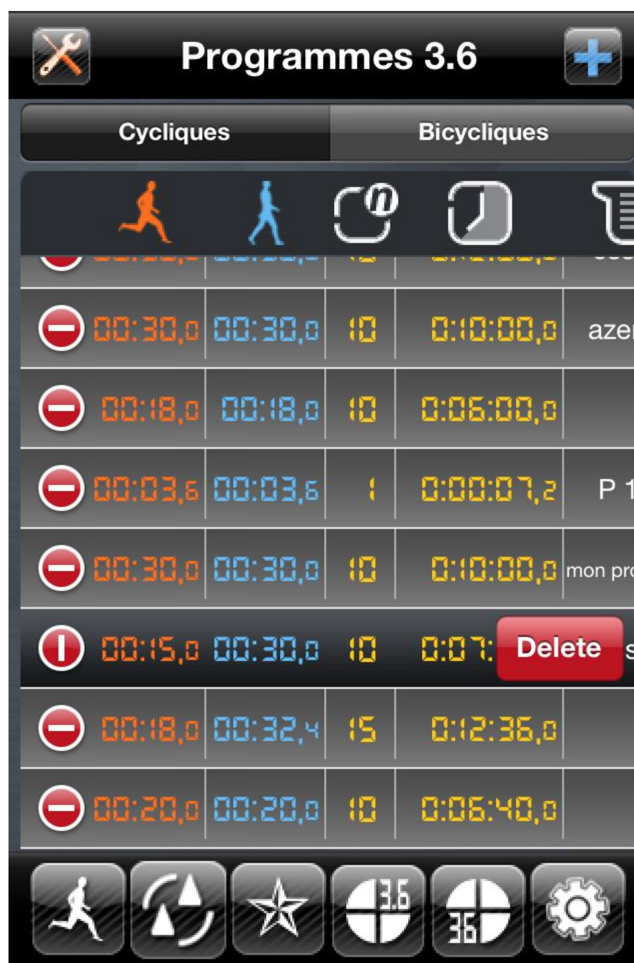
Touchez l'icône pour afficher la liste des programmes en base 36 s.

Programmes 36

Cycliques | Bicycliques

00:36,0	00:36,0	10	0:12:00,0	C 36 P1
00:36,0	01:12,0	15	0:27:00,0	C 36 P2
01:12,0	00:36,0	8	0:14:24,0	C 36 P3
01:12,0	01:12,0	10	0:24:00,0	C 36 P4
01:48,0	03:00,0	10	0:48:00,0	C 36 P5
01:48,0	01:48,0	10	0:36:00,0	C 36 P6
01:48,0	00:36,0	8	0:19:12,0	C 36 P7

Suppression d'un programme

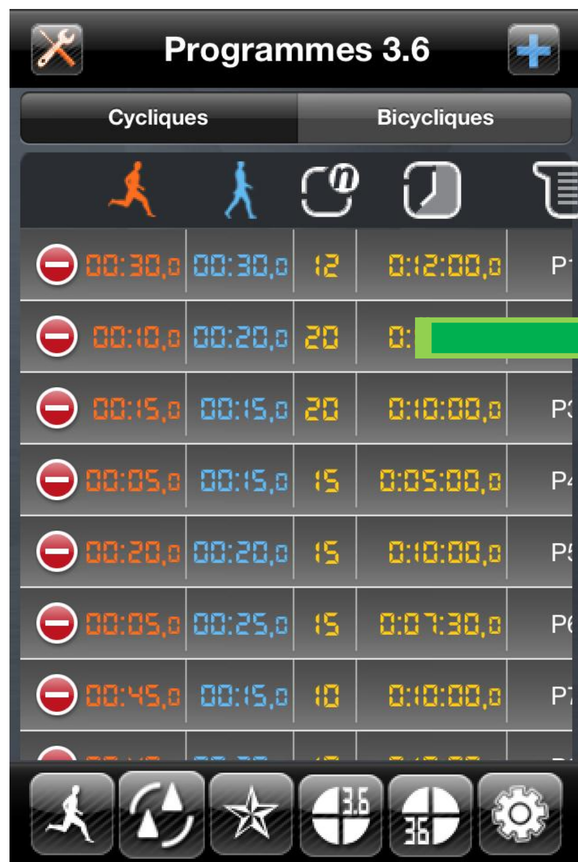


Pour supprimer un programme appuyez sur l'icône outils ce qui déclenche l'affichage d'un petit signe rouge en face chacun des programmes.

Touchez l'icône pour sélectionner le programme, le bouton fait un quart de tour et fait apparaître le bouton rouge "delete", procédez à la suppression en appuyant sur ce dernier.

Réactualisation d'un programme

Pour actualiser un programme, appuyez sur l'icône outils ce qui déclenche l'affichage de l'icône modification/suppression en face chacun des programmes.
Touchez la ligne du programme à modifier, afin de faire apparaître le contenu du programme et la molette technique, retouchez la valeur que vous voulez, durée de la séquence (en orange) , durée du contre-effort (en bleu) ou nombre de répétitions (en jaune).
Appuyez sur valider pour le sauvegarder le programme





Donnez un nouveau nom de programme à l'aide du clavier puis appuyez sur  pour l'enregistrer dans la bibliothèque.



Chronomètre

Touchez la touche correspondant aux fonctionnalités décrites ci-dessous



Départ Remise à zéro



Pause Stop

Icônes fonctionnels

 Outils, quitter, modifier, ou effacer un programme

 Fermer la fenêtre ou le programme

 Ouvrir la fenêtre ou enregistrer un programme

 Ouvrir la fenêtre pour paramétrer un nouveau programme

 Déclarer un favori

 Favori déclaré

 Programme sélectionnable prêt à être modifié ou supprimé

 Programme sélectionné prêt à être supprimé en confirmant avec Delete

Icônes d'information technique

 Effort : durée ou phase d'entraînement

 Contre-effort : durée ou phase d'entraînement

 Nombre de séquences qui compose le programme d'entraînement

 Durée du programme d'entraînement

 Libellé du programme d'entraînement



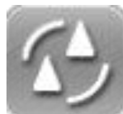
laps de temps entre les bips de synchronisation de la vitesse (3.6s)



laps de temps entre les bips de synchronisation de la vitesse (36s)

Icônes de la barre des menus


Afficher le programme à exécuter


Utilitaire de mise en place des cônes


Bibliothèque des favoris



Bibliothèque des programmes avec cadenceur de 3.6s entre 2 bips



Bibliothèque des programmes avec cadenceur de 36s entre 2 bips


Paramétrage des bips sonores

Pour en savoir plus sur l'utilisation de sport beeper et notamment sur l'élaboration des programmes d'entraînement consultez notre *site* http://www.isportbeeper.com